

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ОРГАНІЗМУ.

Т.А. Янковий, М.З. Крук

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Постановка проблеми. Як свідчать літературні дані, погіршення показників функціонального серцево-судинної стану системи організму людини спричинено послабленням соціально-економічних умов в державі, впливом радіоактивного випромінювання, погіршенням якості харчування, зменшенням рухової активності, тощо.

Виняткову роль у вирішенні цієї проблеми відіграють заняття фізичною культурою і спорту, які водночас є важливим засобом формування особистості. Як саме фізичні вправи впливають на організм, тих хто займається фізичною культурою і спортом є предметом постійного пошуку багатьох науковців та фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, які стосуються теорії методики фізичного виховання знайшли своє відображення у наукових працях Присяжнюка С. І. (2007), Шияна Б. М. (2006), Папуші В. Г. (2011), Матвеева Л. П. (2004) та ін.

Особливості функціонування серцево-судинної системи організму при заняттях фізичною культурою і спортом досліджувались Воробійовим М. І. (2005), Маліковим М. В. (2006), Лавріковою О. В. (2004), Сітніковою Н. С. (2010).

Метою статті є теоретичний аналіз впливу занять фізичною культурою і спортом на діяльність серцево-судинної системи організму людини.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізичне навантаження, викликане виконанням різних фізичних вправ чи заняттям спортом, сприяє зміні діяльності не тільки серця, але і кровоносних судин. Активна рухова діяльність викликає розширення кровоносних судин, зниження тонуусу їх стінок, підвищення їх еластичності. При фізичних навантаженнях майже повністю розкривається мікроскопічна капілярна мережа, яка в спокої задіяна лише на 30-40%. Все це дозволяє істотно прискорити кровообіг і, отже, збільшити надходження поживних речовин і кисню в усі клітини і тканини організму [2].

Механізми адаптації серцево-судинної системи при різних впливах середовища та фізичних навантажень мають як загальні, так і індивідуальні риси. Спортсмени різної спеціалізації відрізняються між собою високою фізичною працездатністю, насамперед, у звичних для них видах діяльності.

Спеціальними дослідженнями на спортсменах, виявлено, що при функціональній діагностиці стану спортсмена, що регулярно тренується в циклічних видах спорту, варто враховувати не тільки величину МСК, але і реальний період адаптації.

Добре відомо, що вираженість реакції апарату кровообігу у відповідь на фізичне навантаження залежить від її інтенсивності, тривалості і характеру. Прийнято виділяти два основних види м'язової діяльності – динамічну (біг, ходьба, плавання) і статичну (підтримання пози, утримування вантажу). У чистому вигляді такі види м'язової діяльності зустрічаються лише в експерименті.

Провідні науковці, на основі аналізу власних досліджень ритмічних і гемодинамічних характеристик серцевої діяльності у спортсменів і аналізу літературних даних, висловлюють припущення про те, що для кожного виду спортивних вправ існують свої конкретні моделі оптимального функціонування [3].

У свою чергу, формування швидкості або витривалості залежить від інтенсивності і тривалості тренувань динамічного характеру, які можуть характеризуватися різною потужністю, а від потужності виконуваної роботи залежить її енергозабезпечення.

Цими характеристиками м'язової діяльності, зрозуміло, не вичерпується все різноманіття рухів в 50 видах спорту, але саме від вищеназваних чинників та їх поєднання, тобто

спрямованості тренувального процесу, залежить не тільки фізичний розвиток і стан опорно-рухового апарату спортсмена, але і основні вегетативні функції, в тому числі і функція серцево-судинної системи [1].

Висновки. Отже, в результаті проведеного теоретичного дослідження варто сказати, що правильне і раціональне використання фізичних вправ викликає суттєві позитивні зрушення серцево-судинної системи організму. Різні види фізичних вправ пред'являють різні вимоги до окремих органів і систем організму. Правильно організований процес виконання фізичних вправ створює умови для вдосконалення механізмів, що підтримують гомеостаз.

Література

1. Лаврикова О. В. Особливості функціонування серцево-судинної системи людини при циклічних фізичних навантаженнях / О. В. Лаврикова // Наукові записки ТДУ ім. В. Гнатюка. Серія: Біологія. – 2004. – №1-2 (23). – С.43-48.
2. Лисенко О. Особливості мобілізації енергетичних механізмів при виконанні фізичних навантажень різного характеру у легкоатлетів, які спеціалізуються у бігу на різні дистанції / О. Лисенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – №1. – С.47-50.
3. Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. В. Маліков, А. В. Сватсьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 227 с.